

Motivator

Verander ingesleten gedragspatronen écht met de Motivator. De Motivator ondersteunt je bij het in praktijk brengen van je nieuwe gedrag.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de sleutel tot succesvolle gedragsverandering niet zit in het gemotiveerd raken, maar in het gemotiveerd blijven. In de hectiek van het dagelijks leven raken onze goede voornemens al gauw ondergesneeuwd door de overvloed aan afleiding en verleiding in onze omgeving. Nieuw gedrag vraagt om ritme en bewustzijn.



De Motivator is je Personal Assistent bij het succesvol veranderen van het beeld van jezelf of je gedrag. Met de Motivator neem je besluiten en stel je doelen. Vervolgens kies je zelf de regelmaat waarmee je aan een besluit of doel herinnerd wilt worden. Ook op moeilijke momenten word je automatisch herinnerd aan je voornemens. Na een herinnering hoef je geen actie te ondernemen zoals swypen of opnieuw instellen. Het enige wat je hoeft te doen is de boodschap op dat moment met aandacht in jezelf herhalen. Zo word je zo min mogelijk afgeleid van je bezigheden en creëer je met weinig moeite 'een nieuw karrenspoor' in je hersenen. Dit ritme van bewustwording biedt discipline en vrijheid in één: de vrijheid om ervoor te kiezen werkelijk je overtuiging of gedrag te veranderen en de discipline om deze keuze werkelijk in praktijk te brengen.

Het veranderen van je gedrag was nog nooit zo efficiënt en eenvoudig.

boodschap ziet, zet de tekst dan in het veld '**Titel**'.

Bijvoorbeeld: Ik heb vertrouwen in mezelf;

Stap 2: Stel de **starttijd**, **eindtijd** en **de dagen** waarop je aan de boodschap herinnerd wilt worden in;

Stap 3: Geef in het veld '**Interval**' aan met welke **regelmaat** je herinnerd wilt worden aan deze boodschap;

Stap 4: Kies hoe je herinnerd wilt worden: Trillen/Geluid of beide.

De Motivator doet zijn werk en je kunt je doelen gemakkelijker realiseren. Je vindt de Motivator in de C2Mindfulness App die kosteloos is te downloaden in Google Play of de AppStore.

